

La salud mental: producción científica versus planes de acción

Mental health: scientific production versus action plans

Saúde mental: produção científica versus planos de ação

Janet Mercedes Arévalo-Ipanaqué^{1,2} 

La salud mental es un tema de interés que ha recobrado relevancia en el ámbito mundial. Una revisión concluyó que la pandemia había producido altos niveles de estrés laboral afectando la salud mental, especialmente de los trabajadores en salud (1).

Los estudios han evidenciado consecuencias de ansiedad, depresión, estrés y aislamiento social, especialmente en las personas más vulnerables, como los niños, las personas con enfermedades mentales preexistentes, los adultos y jóvenes con pocas estrategias adaptativas, las personas con historial de vivir en condiciones adversas económicas, sociales o de salud, los adultos mayores y el personal de salud (2).

Un estudio que hizo el seguimiento de la salud mental en jóvenes extranjeros que estudiaban en China encontró diferencias significativas ($p = 0,000$) entre la salud mental antes y después de la pandemia, con notables reducciones (de $M = 51,41$ a $M = 33,21$), y también se observaron diferencias de incremento en la depresión y ansiedad (3).

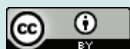
Los problemas de salud mental pueden afectar la salud física, la calidad de vida, el desempeño cognitivo y el estado inmunológico; todo ello incentiva otras enfermedades e incluso la mortalidad (4).

También existen estudios que proponen medidas de acción y propuestas de intervención para restaurar y conservar la salud mental. Una revisión indica que la combinación de medidas organizativas e intervenciones individuales ha demostrado ser la solución más eficaz para prevenir riesgos psicosociales en el trabajo; además, se recomiendan medidas para mejorar el bienestar mental, como la comunicación clara, el acceso a protección personal adecuada, el descanso adecuado, el apoyo práctico y el apoyo psicológico (1).

Incluso, mediante revisiones sistemáticas (algunas con metaanálisis), se ha documentado la efectividad de la gamificación para mejorar el bienestar mental, los síntomas de ansiedad y la depresión (5).

Recibido: 19-06-2024
Aceptado: 07-08-2024
En línea: 05-09-2024

Correspondencia:
Janet Mercedes Arévalo-Ipanaqué
Contacto: janet.arevalo@upch.pe



Artículo de acceso abierto,
distribuido bajo los términos de
la Licencia Creative Commons
Atribución 4.0 Internacional.

© La autora

¹ Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

² Asociación Científica Peruana de Enfermeras Investigadoras e Inventoras (ACIPEIN). Lima, Perú.

Otras publicaciones han demostrado mayor efectividad de las intervenciones digitales en salud mental mediadas por apoyo humano, en comparación con las que no cuentan con este apoyo, especialmente para personas con mayor gravedad de síntomas (6).

Un estudio en Alemania con personal de salud mostró las necesidades laborales expresadas por ellos mismos para que su ámbito laboral favorezca la salud mental, entre estas figuran el deseo de que haya mejores condiciones de trabajo, mejor comunicación, aumento de personal, planificación de horarios, estructuras organizativas más planas, atención pronta a sus problemas, inclusión en la toma de decisiones, enfoque abierto a la cultura del error, espíritu de trabajo y aprecio mutuo (7).

No obstante, existen preguntas en el aire: ¿los gobiernos y las instituciones están tomando en cuenta esta evidencia para poner en práctica las recomendaciones?, ¿qué se está haciendo a la luz de estos aportes científicos?, y ¿se está monitorizando el logro de las metas en las instituciones que están tomando medidas?

Se ha documentado un caso en el que los grupos de ayuda en salud mental a nivel institucional no han tenido acogida; en donde los trabajadores identificaron a la falta de información, la falta de cohesión, la alta carga laboral y la falta de motivación como factores que hacen perder el interés de participar en las actividades promovidas para atender su salud mental, como los grupos de ayuda; incluso, había quienes tenían temor por las consecuencias negativas de buscar los servicios de apoyo psicológico en su espacio laboral; asimismo, la falta de anonimato y el estigma fueron barreras importantes (7).

La finalidad de la ciencia es mejorar la calidad de vida y contribuir al bienestar solucionando los problemas que nos rodean. Cuando ello no ocurre, surge la necesidad de identificar los motivos por los cuales no se ponen en marcha las propuestas científicamente fundamentadas o no se llegan a cumplir los resultados deseados. Probablemente sea la falta de interés o de cultura de cuidado de la salud mental. ¿Será que no somos conscientes de la magnitud del problema hasta que no lo vivamos en carne propia con

nuestros seres más queridos? Mientras esta situación persista, es nuestra obligación seguir investigando al respecto, no solo evidenciar el estado del problema, sino seguir generando alternativas de solución con implementación y monitorización de las mismas.

REFERENCIAS

1. Koren H, Milaković M, Bubaš M, Bekavac P, Bekavac B, Bucić L, et al. Psychological risks emerged from COVID-19 pandemic and worker's mental health. *Front Psychol* [Internet]. 2023; 14: 114863. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148634>
2. Barch DM. Introduction to special issue on COVID-19 and mental health. *Biol Psychiatry Glob Open Sci* [Internet]. 2021; 1(4): 241-243. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2021.10.010>
3. Jamshaid S, Bahadar N, Jamshed K, Rashid M, Imran Afzal M, Tian L, et al. Pre- and post-pandemic (COVID-19) mental health of international students: data from a longitudinal study. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2023; 16: 431-446. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S395035>
4. Lonergan-Cullum M, Hooker SA, Levy R, Ricco J. A new pandemic of loneliness. *J Am Board Fam Med* [Internet]. 2022; 35(3): 593-596. Disponible en: <https://doi.org/10.3122/jabfm.2022.03.210461>
5. Cheng C, Ebrahimi OV. A meta-analytic review of gamified interventions in mental health enhancement. *Comput Human Behav* [Internet]. 2023; 141: 107621. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107621>
6. Werntz A, Amado S, Jasman M, Ervin A, Rhodes JE. Providing human support for the use of digital mental health interventions: systematic meta-review. *J Med Internet Res* [Internet]. 2023; 25: e42864. Disponible en: <https://doi.org/10.2196/42864>
7. Halms T, Strasser M, Papazova I, Reicherts P, Zerbini G, Grundey S, et al. What do healthcare workers need? A qualitative study on support strategies to protect mental health of healthcare workers during the SARS-CoV-2 pandemic. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2023; 23: 195. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04686-z>